

Llenties estofades

Catalunya

Jordi Casals

Ingredients per a 4 persones

400 g de llenties pardines, 1 ceba, 2 alls, 2 patates grosses, 3 pastanagues, 1 tomàquet madur, 1 pebrot verd i 1 fulla de llorer; carbassó, carbassa o qualsevol verdura que pugueu trobar a casa; 5 salsitxes, 50 g de xoriço, oli d'oliva, aigua i sal



Preparació

Renteu les llenties amb aigua freda amb l'ajuda d'un escorredor. Peleu i talleu la ceba i els alls en trossos petits. Ratlleu el tomàquet. Peleu les pastanagues.

Poseu en una olla una cullerada d'oli d'oliva i, a foc baix, sofregiu-hi la ceba i els alls fins a enrossir-los. Afegiu-hi el tomàquet. Talleu en quadrat les patates, les pastanagues, el pebrot i les verdures que vulgueu afegir-hi i aboqueu-ho tot a l'olla amb la fulla de llorer.

Escorreu les llenties i aboqueu-les a l'olla. Traieu la pell del xoriço, talleu-lo en rodanxes i incorporeu-l'hi. Poseu-hi aigua fins a cobrir tots els ingredients. Saleu-ho al gust.

En una paella rostiu les salsitxes i, una vegada fetes, retireu-les i afegiu-les a l'olla. Deixeu-ho coure uns 45 minuts aproximadament a foc suau i afegiu-hi aigua calenta si fa falta. Quan estigun fetes, rectifiqueu-ho de sal. Serviu-les ben calentes.

Informacions culturals

Les llenties estofades són un plat de cullera, calentó, energètic, casolà i sobretot barat. Cal hidrats de carboni (en aquest cas, patata) per absorbir bé el ferro de les llenties.

Cal dir que la introducció del xoriço a la cuina catalana és força recent i es deu a influència castellana. No hi ha cap plat tradicional català que porti xoriço.

ConSORCI per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – Esparreguera
Tel. 93 772 92 92
<http://www.cpnl.cat>
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/slcesparreguera
<http://blogs.cpnl.cat/receptaris>

A/e: esparreguera@cpnl.cat
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
www.twitter.com/jovesillengua
<https://instagram.com/slcesparreguera>
<http://blogs.cpnl.cat/esparreguera>